

C3291 Tabata

| | |
|-------------|--|
| Beginn | Donnerstag, 09.10.2025, 18:50 - 20:05 Uhr |
| Kursgebühr | 100,00 € |
| Dauer | 15 Termine |
| Kursleitung | Kathleen Ehrlich |
| Kursort | US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim |

Tabata ist die ursprünglichste Form des High-Intensity-Intervall-Trainings. In 20-sekündigen Intervallen werden Cardio- und Kraftübungen jeweils 8x ausgeführt. In Summe besteht eine Kursstunde aus acht verschiedenen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System trainieren als auch die verschiedenen Muskelgruppen. Dazu laufen perfekt abgemischte Songs und sorgen für zusätzliche Motivation. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Wasser.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 09.10.2025 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 16.10.2025 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 23.10.2025 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 30.10.2025 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 13.11.2025 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 20.11.2025 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 27.11.2025 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 04.12.2025 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 11.12.2025 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 08.01.2026 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 15.01.2026 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 22.01.2026 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 29.01.2026 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 05.02.2026 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 12.02.2026 | 18:50 - 20:05 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)